

# Girasol

**Nombre científico:** *Helianthus annuus*

**Nombre común:** Girasol, mirasol, flor de sol, maravilla, flor de escudo.

## Origen

América del Norte

## Descripción

Es perteneciente a la familia de Asterácea, llega a medir de 1 a 3 metros de altura, cuenta con un tallo robusto, erguido, con pelos y hojas ovaladas de gran tamaño, sus flores son de color amarillo, su capítulo o inflorescencia cuenta con miles de unidades de color café, sus frutos son de color oscuro.

## Clima y Suelo

- Crece en clima templado, resiste temperaturas no menores a 13°C, resistente a las sequías, requiere de 12 a 14 horas de sol, sus suelos deben ser: arcillosos arenosos, ricos en materia orgánica, permeables y con buen drenaje.
- Se debe regar cada 2 días.

## Aporte nutricional

- Rica en fibra, zinc, hierro, magnesio, ácidos grasos poliinsaturados, proteínas, vitaminas del complejo B.

## Partes utilizables:

Pétalos, botones florales y semillas

## Usos

Sus pétalos se pueden consumir en ensaladas o servir de decoración en pasteles, semillas comestibles, creación de biocombustibles, aceites, jabones, harina de girasol (alimento para ganado), ornamental, en recetas culinarias, atrayente de polinizadores, etc.

## Toxicidad:

No presenta toxicidad



*Derechos Reservados 2022*



**El Tlacualero**  
Huerto Demostrativo

<https://www.incmnsz.mx/opencms/Huerto-Tlacualero/>